

VALORACIONES NUTRICIONALES Enero 2026

Para realizar el análisis nutricional del menú establecido por el colegio se toma como referencia los valores nutricionales obtenidos en el programa DIAL.

Las recomendaciones establecen que el 55% de las calorías deben corresponder a hidratos de carbono, 30% a lípidos y el 15% a proteínas

Día	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Lípidos	Observaciones
2	728	19.3	54.7	48	(10%-30%-59%)
3	439	14.5	31.7	26.7	(13%-30%-56%)
4	619	25.5	45.2	35.9	(16%-30%-53%)
5	518	25.6	44	26.4	(19%-34%-45%)
6	405	18.8	47	15.7	(18%-46%-35%)
9	462	26.6	31.3	25.6	(23%-27%-49%)
10	526	12.6	53	29.5	(10%-40%-50%)
11	555	29.9	43.2	29.7	(21%-31%-47%)
12	557	24.9	38.5	29.7	(19%-29%-51%)
13	589	31.7	55	27	(21%-37%-41%)
16	627	29.2	30.2	42.5	(18%-19%-61%)
17	576	29.3	44.9	30	(20%-32%-47%)
18	538	32.8	38.6	26.2	(25%-29%-45%)
19	490	26.5	34.4	26.5	(22%-28%-49%)
20	598	17.8	54.4	33.1	(12%-37%-50%)
23	530	29	35.6	30.2	(22%-27%-51%)
24	518	25.6	44	26.4	(19%-34%-45%)
25	569	30.9	63.8	21.8	(21%-44%-34%)
26	538	40	37.5	27.3	(29%-27%-44%)
27	578	15.2	61	28.2	(10%-44%-45%)